Formation "AutoTipi"
(guide pratique de la journée)

La formation "AutoTipi" s'adresse exclusivement à des personnes qui souhaitent désactiver une souffrance émotionnelle particulière. Ce préalable est important : l'inscription de chaque participant doit être motivée par sa volonté de résoudre une difficulté émotionnelle… elle est donc conditionnée par sa capacité à évoquer une situation représentative précise et datée de sa difficulté.

Il est souhaitable d'employer le terme "difficulté émotionnelle" à la place du mot "peur" qui ouvre trop la porte à l'intellect.

Introduction (9h30 si possible)

Les participants, au fil des pratiques, passent dans un état second et sont de moins en moins performants au niveau intellectuel, en particulier l'après-midi avec la digestion : allonger la matinée et alléger au maximum l'apport intellectuel.

1 - Vérifier que tous les participants sont **assis confortablement**.

2 - Indiquer qu'il va de soi que **la confidentialité est la règle** pour tous les propos échangés au cours de la journée.

3 - **Présentation brève des participants**.

4 - **Se présenter**.

5 - **Présenter "l'histoire" de Tipi** : sous la forme d'un "conte" assez court, l'objectif est d'indiquer (à leur insu, pour éviter qu'ils adoptent une attitude d'apprenant), les informations utiles dont les participants vont avoir besoin pour commencer leur première expérimentation.

1. La découverte s'est faite par inadvertance dans une situation pédagogique de "blocage psychologique" : la séance s'est faite "à chaud", à partir de la difficulté de la personne, en posant la question **"Qu'est-ce que ça vous fait dans votre corps"**. La désactivation de la difficulté émotionnelle intervient très rapidement (souvent en moins de 2 minutes).
2. L'évolution vers tous les types d'inhibition, les phobies, les dépressions, les angoisses et l'irritabilité : les séances ne peuvent plus être faites systématiquement "à chaud"… pour recréer l'émotion et les sensations physiques qui lui sont associées, l'astuce consiste à **revivre une situation vécue par la personne et représentative de sa difficulté**. Là encore, la désactivation de la difficulté émotionnelle intervient, la plupart du temps, très rapidement (souvent en moins de 5 minutes).

6 - Annoncer aux participants, qu'ils en savent assez pour **expérimenter par eux-mêmes**.

Proposition de travail

Expliquer la pédagogie proposée : apprendre en expérimentant par échec / réussite.

1. "**Mettez en pratique** ce que vous savez ou ce que vous croyez savoir de la démarche"
    - C'est correct : tant mieux
    - C'est incorrect : tant mieux également… cela vous permettra de cerner votre difficulté et d'y remédier.
2. "Expérimentez chacun de votre côté, **en silence**".
3. "**Ne forcez pas**… si vous êtes dans l'effort : arrêtez, ce n'est pas normal".
4. "Chaque séquence d'expérimentation durera **10 minutes**… si vous avez fini avant ou si vous n'arrivez à rien, attendez tranquillement la fin de la séquence".

Séquence 1 : 10mn (à titre indicatif : 10h00)

1 - **Faire le tour des participants** en laissant chacun communiquer son expérience (n'intervenir que pour obtenir, si besoin, des précisions utiles sur les récits).

2 - Revenir ensuite sur chaque point à **commenter** :

1. Demander au groupe ce qu'il en pense.
2. Valider les points positifs et corriger les erreurs, apporter les informations en s'appuyant sur les expériences relatées.

Avant de répondre à une question, demander l'avis du groupe.

3 - **Donner des éléments complémentaires** (s'ils n'ont pas été abordés) :

1. **La situation représentative** : elle doit être réelle, concrète, vécue, datée.
2. **La validation** : lorsque les sensations physiques sont complètement apaisées, s'arrêter, ouvrir les yeux… refermer les yeux, puis revivre la situation représentative pour observer ce qu'il se passe, à présent, dans le corps (développer les différentes possibilités).
3. **La fluidité** : ne pas forcer.
4. **La neutralité** : prendre ce qui vient, sans préjugés ou présupposés sur ce qui va arriver (y compris lors de la validation).

Faire une pause vers 11h00

Séquence 2 : 10mn (à titre indicatif : 11h10)

1- **Faire le tour des participants**

Pour chaque point exposé qui appelle un commentaire :
- Demander au groupe ce qu'il en pense.
- Valider les points positifs et corriger les erreurs.

2 - **Donner des éléments complémentaires** (s'ils n'ont pas été abordés)

1. **S'abstenir de soulager une sensation désagréable ou une douleur** : à l'inverse, la laisser évoluer.

Les participants qui ont validé positivement, peuvent travailler sur une autre difficulté émotionnelle.

Séquence 3 : 10mn (à titre indicatif : 11h10)

1 - **Faire le tour des participants**

Pour chaque point exposé qui appelle un commentaire :
- Demander au groupe ce qu'il en pense.
- Valider les points positifs et corriger les erreurs.

Pause repas (12h30 / 13h)

Avant la reprise, régler les aspects administratifs (profiter de l'état de lourdeur peu productif de l'après repas).

Elaboration en commun du guide “Tipi” (à titre indicatif : 14h45)

1 - **Voir “Mode d’emploi de la démarche”**

2 - **Donner des éléments complémentaires** (s’ils n’ont pas été abordés)

1. **Arrêter une séquence lorsqu’elle dépasse 10 minutes**… pour repartir sur une nouvelle séquence après quelques minutes de repos.
2. **Toujours terminer une séquence par une validation** pour apprécier le résultat obtenu (qui, quelquefois, est inattendu).
3. **Ne pas changer de situation représentative** : tant que la situation est “active”, ne pas abdiquer.
4. **Sentiment d’absence**, sensation de flotter, de houle, de vide, ressenti cotonneux, brouillard : laisser évoluer… des sensations plus habituelles vont revenir. Il s’agit d’une “perte de connaissance”, mais ce terme ne doit pas être évoqué : il sollicite trop l’intellect.

Séquence 4 : 10mn (à titre indicatif : 15h30)

Cette séquence concerne **uniquement les participants qui n’ont pas terminé leur séance**.

Interdire aux autres participants d’entreprendre une nouvelle séance : la démarche n’est pas anodine sur les plans physique et psychique… observer un minimum de repos avant d’aborder une activité demandant de la concentration (notamment conduire) et attendre le lendemain avant d’entreprendre une nouvelle séance.

Une fois le temps écoulé, demander à ceux qui n’ont pas terminé d’arrêter même s’ils éprouvent encore des sensations et de faire une validation.

Dans le cas où un participant n’a pas abouti sa séance :

1. **Demander au groupe** de le conseiller dans la marche à suivre, lorsqu’il reprendra sa séance dans les jours prochains.
2. Si nécessaire, **compléter les consignes**.
3. Proposer au participant en difficulté de **prendre contact suite à sa nouvelle séance** pour en communiquer le résultat (et envisager la suite si le résultat n’est pas satisfaisant).

Faire une pause vers 16h

Nos comportements face à une difficulté émotionnelle

1 - **Comment repérer nos difficultés émotionnelles ?**

1. **malaise physique**
2. **réactions comportementales** (voir le “Mode d’emploi de la démarche”)

2 - **Laisser les participants trouver**… puis compléter, si besoin.

3 - **Pour chaque comportement, amener chacun des participants à repérer au moins une situation le concernant**… les inviter à la formuler (en leur laissant le choix de ne pas le faire).

Faire une séance “à chaud”

Ouvrir sur les possibilités qui sont offertes par Tipi, dans le quotidien, à chaud : “Vous vous retrouvez en difficulté émotionnelle, c’est le bon moment pour faire une séance.”

Final

1 - Questions

2 - Avertissement : “Ce que vous venez d’apprendre à travers cette formation “AutoTipi” ne vaut que pour vous… pour permettre d’aborder tous les cas de figure, le protocole pour “venir en aide” aux autres est différent et beaucoup plus complet. Tipi est d’une pratique écologique, mais le risque à venir en aide aux autres sans maîtrise, c’est de les conduire dans “autre chose” que Tipi… et là, il peut malheureusement se passer des “suites” dommageables pour les personnes : c’est déjà arrivé plusieurs fois et c’est regrettable pour celui qui vient en aide et pour la personne en difficulté.”

3 - Suivi : Fixer une date en soirée (à échéance d’environ 1 mois) pour que l’ensemble du groupe puisse se retrouver pour échanger leurs expériences, leurs résultats et les éventuelles difficultés rencontrées.

4- “Tipi” et “Comprendre ses émotions” : Pour plus d’information, proposer les livres de Luc Nicon.

5- Présenter les formations si des participants semblent concernés.

Fin : 17h30